Fit und schlank mit der 7-Tage-Körnerkur

Autor(en): **Elias, Gerhard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **47 (1992)**

Heft 5

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-891970

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fit und schlank mit der 7-Tage-Körnerkur

Vollgetreidespeisen sind nicht ohne Grund seit Jahrtausenden die Grundlage für eine vernünftige, ausgewogene und somit gesunde menschliche Ernährung. Dank ihrer idealen Nähr- und Wirkstoffkonzentration sind die aromareichen Körner in bestimmter Zubereitung auch wie geschaffen zum gründlichen und sinnvollen Abnehmen und Entschlacken. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die 7-Tage-Körnerkur ein.

Der mangelhafte Dauererfolg herkömmlicher Schlankheitsdiäten veranlasste reformerische Ernährungsfachleute 1981 ein umfassendes Konzept mit Rezepten für eine 7-Tage-Körnerkur zu veröffentlichen. Ihr Ziel: mit vollwertigen Lebensmitteln gesund abnehmen und entschlacken. Bereits die anfänglichen Kurerfolge waren überwältigend. So haben innert kurzer Zeit weit über eine Million Menschen ihre überflüssigen Pfunde auf natürliche Art und Weise und ohne das übliche «Diättrauma» verloren. Gleichzeitig vermittelt diese vollwertige Reduktionsdiät weit über die Dauer der Kur hinaus vielseitige Anregungen für eine abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung.
Um den angestrebten Erfolg zu gewährleisten, gibt es die 7-Tage-Körnerkur – mit ihren verschiedenen Getreidesorten – komplett nach Tagesmengen abgepackt und gebündelt in jedem Biona-Reformhaus. Dr. Ritter 7-Tage-Körnerkur und Studt 7-Körnerkur. Die Wochenkur besteht je aus einem Beutel Hafergrütze, Gerstengrütze, Naturreis, Weizengrütze, Hirse, Buchweizengrütze und einer Mehrkorn-Getreidemischung.

So einfach funktioniert die Körnerkur

Die Gewichtsabnahme – vier bis fünf Pfund in einer Woche – erfolgt durch gezielt verminderte Energie- und erhöhte Vitalstoffzufuhr. Pro Tag werden mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten insgesamt rund 850 Kalorien bzw. 3570 Joules aufgenommen. Etwa zwei Drittel dieser Energie stammen aus den wirkstoffreichen Getreidekörnern. Das restliche Drittel wird aus knackigem Gemüse, frischem Obst und fettarmen Milchprodukten bereitgestellt.
Mit dieser Kombination vollwertiger Lebensmittel ist die 7-Tage-Körnerkur eine fettarme und kohlenhydratreiche Reduktionskost mit mässigem Eiweissanteil. Sie ist besonders reich an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dies ist für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselvorgänge unbedingt notwendig. Der natürlich hohe Ballaststoffanteil sorgt für eine ausreichende und lang anhaltende Sättigung, ohne den Körper mit unnötigen Kalorien zu belasten.
Ausserdem regen die unverdaulichen Pflanzenfaserstoffe die Darmtätigkeit an und fördern somit die Ausscheidung schädlicher Stoffwechselprodukte. Damit wird gleichzeitig ein hervorragender Krankheitsschutz gegen die Unannehmlichkeiten der kommenden Winterzeit aufgebaut.
Diese «Generalreinigung» von innen wirkt sich auch wohltuend auf das Äussere aus. Die Haare werden glänzend, die Fingernägel fester und Hautunreinheiten verschwinden.

Leichte, schmackhafte Zubereitung

Für jeden Tag steht eine Getreidesorte zur Verfügung. Aus Kurgründen sollte die Reihenfolge Hafer, Gerste, Reis, Weizen, Hirse, Buchweizen und Mehrkorn nicht geändert werden. Aus der vorgewogenen Menge Körner und einem dreiviertel Liter Wasser wird jeden Morgen ein Brei gekocht und ausgequollen. Die Garzeiten betragen zwischen zehn (Buchweizen) und dreissig Minuten (Reis). Der Brei wird in drei gleich grosse Portionen geteilt, die dann je Mahlzeit entweder mit zerkleinertem Obst, fettarmen Milchprodukten oder frischem Gemüse vermischt werden. Jede Mahlzeit der Körnerkur wird durch eine Ergänzung mit Gewürzen und diversen Zutaten variiert und geschmacklich neu gestaltet. Beliebte Zutaten sind Tomatenmark, frische Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Curry, Majoran, Paprika, Vanille, Fruchtsäfte, Zitronenschale und Süssstoff. Eine wunderbare, pikante Würzung wird erreicht, wenn die Körner in rein pflanzlicher und natriumarmer Gemüse-Hefe-Brühe gegart werden (Morga, Vitamin-R). Ein Tagesplan könnte wie folgt aussehen: morgens Hafer mit geriebenem Apfel, mittags Hafer mit Kräuterquark, abends warmes Hafergemüse. Wichtig: Nur wenn jede Mahlzeit so abwechslungsseich zubereitet wird, ist auch der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss für diese Wochenkur wirklich gedeckt. Fazit: volle Leistungsfähigkeit und gute Laune.

Wichtig für den Kurerfolg

Die vorgegebene Tagesmenge Körner sollte nicht aufgestockt werden. Als Zwischenmahlzeiten können noch zweimal täglich etwa 100 g frisches Obst oder Gemüse gegessen werden. Alle Mahlzeiten sind fleischlos zu gestalten. Salz, Meersalz und natriumhaltige Würzmittel dürfen nicht verwendet werden, weil dann die entwässernde Wirkung aufgehoben wäre. Alkohol, Nikotin und Zucker sind verpönt.

Während der Körnerkur sollten jeden Tag mindestens zwei Liter kalorienarme Flüssigkeit getrunken werden. Am besten eignen sich Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee und Getreide- und Fruchtkaffee. Zur Unterstützung der Entschlackung können täglich vor den Mahlzeiten Gemüsesäfte (z.B. Sauerkraut, Sellerie), Dr. Schoenenberger Frischpflanzensäfte (z.B. Brennessel, Brunnenkresse, Birke) und Molke getrunken werden. Die Speisen sind gründlich zu kauen. Wird so die 7-Tage-Körnerkur durchgeführt, ist die Belohnung sicher ein neues Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Gerhard Elias